

## Hilfe!

„Wie kühle ich mich bei  
Sommerhitze ab?“

**Beantwortet von Raphael Vogt  
(startet mit neuer SAT.1-Teleno-  
vela „Schmetterlinge im Bauch“)**

- ▶ Macht euch kühle Gedanken: Ihr müßt euch ganz intensiv etwas Kaltes, z. B. einen Eiswürfel, vorstellen oder an die Antarktis denken, und schon wird's kühler.
- ▶ Für Durchzug sorgen (aber vorher das ganze Papier wegpacken, sonst könnte ihr den Rest des Tages aufräumen).
- ▶ Sich möglichst nahe am Wasser aufhalten und bei Bedarf rein! Und wenn möglich erst nach Sonnenuntergang zurück in die Stadt.

